



LE SABLE

1 La quantité de sable

Entre 500 et 800 tonnes de sable sont nécessaires à la réalisation d'un terrain de Beach Soccer. La quantité peut varier en fonction de la superficie utilisée.

2 Le sable employé : sable de quartz

Il doit être rond, défini et lavé, d'une granulométrie strictement supérieure à 0,1 mm.

En profondeur, il est nécessaire de prévoir une couche d'une épaisseur de 40 cm au minimum, jusqu'à idéalement 60 cm. Il faut savoir qu'une épaisseur supérieure à 60 cm rendra le terrain trop dur et plus difficile à entretenir. En dessous de 40 cm, l'épaisseur de sable est insuffisante. Des trous peuvent se former au fil du temps et représenter un réel danger (blessure sur plongeon, etc.).

Par ailleurs, n'importe quel type de sable ne fera pas l'affaire. Un sable trop fin crée beaucoup de poussière et se compacte également rapidement, tandis qu'un sable grossier est souvent coupant, ce qui rend les appuis et les plongeurs douloureux.

3 La granulométrie

La granulométrie conseillée pour éviter le durcissement lié à l'utilisation de l'espace est de 0,2 mm à 40 % et de 0,3mm à 60 %.

4 L'analyse hygiéniques

Il est recommandé de prévoir des analyses hygiéniques du sable. Sa qualité doit être équivalente à celle des bacs à sable. Il est enfin nécessaire de procéder à un traitement spécifique pour empêcher la germination des graines et autres fruits indésirables.

5 L'entretien du sable

L'entretien de l'aire de jeu sablée consiste à décompacter le sable et à réduire les risques de contamination des joueurs. Il est conseillé un nettoyage périodique par ratissage du sable pour l'aérer et éliminer les éventuels corps étrangers. L'utilisation d'un motoculteur plusieurs fois par an évite un tassement des couches supérieures du sable. Il convient de protéger le sable des animaux en utilisant une clôture adaptée tout autour de l'aire de jeu.





AMÉNAGEMENT DU SITE

1 Clôture grillagée et portes d'accès

Il est souhaitable de circonscrire l'espace par la pose d'un grillage qui permettra de préserver la qualité du sable en évitant notamment l'intrusion d'animaux. La clôture devra mesurer au moins 2 m de haut.

Pour des raisons évidentes de sécurité il est nécessaire de prévoir au minimum deux entrées. Les situer derrière chaque but permettra de récupérer rapidement les ballons qui auront franchi le grillage et les pare-ballons.

Il sera également important de veiller à ce que l'une des deux portes soit suffisamment haute et large grande (2 ou 3 m) pour laisser entrer les machines d'entretien.

Il est intéressant de prévoir des portes qui puissent se refermer automatiquement après le passage des personnes.

Pare-ballons

La pose de de pare-ballons est indispensable éviter la dispersion des ballons.

Dimensions :

- 5 m X 24 si le terrain n'est pas clôturé
- 5 m X 18 si le terrain est clôturé

2 Point d'eau, douches et WC

Souvent oubliée ou négligée, l'implantation d'un point d'eau, de douches et de WC est incontournable.

Le point d'eau qui se trouve généralement à l'extérieur de l'espace permet aux joueurs de s'hydrater, de se rafraîchir régulièrement et d'enlever rapidement le sable collé à la peau.

Une évacuation doit être pensée car l'eau formera de la boue avec le sol tout autour de ce point d'eau.

3 Local de stockage du matériel

Ce local doit se trouver à proximité du terrain et peut permettre de stocker les ballons, le matériel pédagogique, une trousse de secours, les outils et produits d'entretien du sable. Il peut servir de support pour apposer un défibrillateur automatisé externe.

4 Gradin

Un gradin de 3 à 4 rangs sur une longueur de 10 à 15 m permet d'accueillir des spectateurs, mais aussi aux équipes de patienter dans le cadre d'un tournoi, et également de structurer l'espace de pratique. Cette structure doit être sécurisée, pratique et amovible.

5 Éclairage

Un système d'éclairage du terrain permet d'accroître l'amplitude horaire d'utilisation.

6 Signalétique

Plusieurs éléments peuvent être apposés aux abords du terrain ou sur les structures telles que les vestiaires à proximité (avec l'accord du gestionnaire de l'équipement)

- Accès
- Règlement d'occupation et d'utilisation de l'espace
- Lois du jeu (synthétique)
- Conseils en matière d'échauffement
- Conseils en matière de récupération (étirements)
- Numéro des responsables des clubs de Beach Soccer qui utilisent le terrain
- Numéro d'urgence
- Numéro du gestionnaire de l'équipement





CRÉER UNE DYNAMIQUE SUR ET AUTOUR DU TERRAIN

LES TERRAINS INTÉGRÉS AUX INFRASTRUCTURES EXISTANTES DU CLUB

1 Le terrain permanent

La construction d'un terrain permanent permet au club d'élargir son offre d'activités, de bénéficier d'un outil pédagogique supplémentaire, de s'ouvrir à de nouveaux publics, de créer des événements innovants, de mobiliser de nouveaux partenaires et de créer du lien avec les clubs alentours.

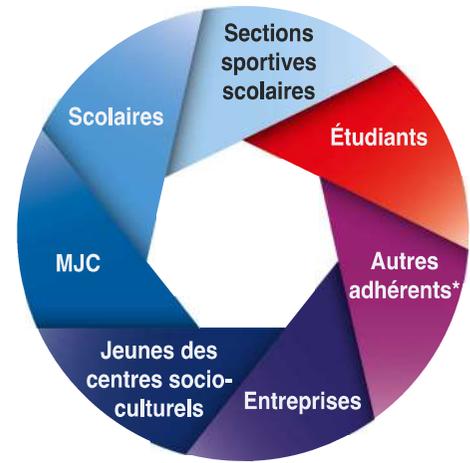
Une structure permanente permet de construire un projet d'animation capable de faire connaître la pratique du Beach Soccer, de la développer et de la pérenniser.

Pour améliorer le niveau de pratique des joueurs, quel que soit leur âge ou leur niveau, le Beach Soccer constitue un outil pédagogique très intéressant.

Pour preuve, de nombreux clubs professionnels ont leur espace Beach Soccer.

Bénéficier d'un terrain permanent c'est avoir l'opportunité de construire un programme d'évènements autour de la pratique du Beach Soccer.

2 Différents publics peuvent être concernés :



**Adhérents d'autres associations sportives ou non, sont autant de publics en direction desquels des animations Beach Soccer peuvent être organisées*

En complément de la partie sportive, l'espace Beach Soccer doit pouvoir impulser une dimension festive.

Enfin sur un bassin de population donné, le terrain de Beach Soccer permanent pourra être mis à disposition - loué à des clubs, des entreprises ou des associations - qui sont à proximité de la structure à des périodes et en des termes bien définis.





3 Le terrain temporaire

Il doit permettre d'accueillir un tournoi, un évènement festif, de nouveaux publics durant la période estivale.

Le terrain de Beach Soccer temporaire est un moyen d'évaluer le pouvoir d'attractivité de la pratique avant de s'engager dans la création d'un équipement permanent qui est plus coûteux.

C'est également le moyen de diversifier ponctuellement les pratiques du club et de créer une dynamique durant la trêve estivale. Continuer de pratiquer un football complémentaire en développant ses qualités techniques, physiques ou encore tactiques dans une période sans compétition.

En outre, le terrain temporaire peut avoir un intérêt dans le cadre de la préparation athlétique d'avant-saison.

Comment utiliser le sable à l'issue de la période estivale ?

- Stocker le sable en prévision d'une utilisation l'année suivante.
- Utiliser le sable dans le cadre de l'entretien des terrains en herbe.
- Dans le cadre d'un partenariat avec la commune, mettre le sable à disposition des services techniques de la municipalité.

Le terrain de beach-soccer intégré aux infrastructures du club aura un impact sur la vie du club.

La mutualisation avec les autres infrastructures du club, vestiaires, douches, club-house, permet d'offrir des conditions satisfaisantes de pratique à moindre coût.



- 3 -

LA PRATIQUE





LES LOIS DU JEU

LA PHILOSOPHIE

LES INTÉRÊTS DE LA PRATIQUE

LES PRÉCONISATIONS

LES ATELIERS TECHNIQUES



LOIS DU JEU

LES POINTS IMPORTANTS

- **4 joueurs + 1 gardien** (équipe composée de 10 à 12 joueurs dont 2 gardiens maximum)
- **3 arbitres**, dont 2 au niveau des lignes de touche et 1 entre les deux bancs de touche chargé essentiellement de gérer les remplacements. **Plus 1 chronométrateur**
- **3 périodes de 12 minutes**
- **Remplacements de joueurs illimité :**
 - le joueur remplacé doit sortir de la zone limite du terrain avant de se faire remplacer
 - un échange de chasuble soit se réaliser entre le remplaçant et le remplacé
- **Touche :** peut être exécutée à la main ou au pied
- **Sortie de but :** le gardien doit obligatoirement relancer à la main
- Les coups-francs, corners, touches, sorties de but doivent être joués **dans les 4 secondes**
- Lorsque le gardien est en possession du ballon dans la zone 9 mètres il a aussi **4 secondes** pour relancer
- Tous les coups francs sont directs, et le joueur qui reçoit la faute doit tirer sauf s'il est blessé
- Taille des terrains : 35-37 m x 26-28 m
- Zone 9 mètres (penalty) est délimitée par des drapeaux jaunes
- La ligne médiane est délimitée par des drapeaux rouges
- Carton rouge : le joueur est expulsé, et le remplaçant (coéquipier) ne peut pas entrer avant un délai de 2 minutes (sauf si un but est marqué pendant ces 2 minutes).





LA PHILOSOPHIE

LES 5 VALEURS

- ❶ Plaisir de joueur à tout âge et à tout niveau
- ❷ Respect de l'adversaire, des arbitres, de l'encadrement
- ❸ Engagement du corps et du cœur
- ❹ Tolérance exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes
- ❺ Solidarité du football français et du sport d'équipe

LES 5 ATTRAITS DE LA PRATIQUE

- ❶ Accessible à toutes et à tous (jeunes ou moins jeunes)
- ❷ Accessible partout : sur le littoral ou dans les terres, aux abords des lacs...
- ❸ Complémentaire au football traditionnel pour développer des qualités physiques, techniques, tactiques et mentales
- ❹ Spectaculaire : 1 tir toutes les 30 secondes et une moyenne de 9 buts par match
- ❺ Fun et festive

LES 5 DEVOIRS

- ❶ Tenue adaptée : chaussures interdites. Les protections élastiques sur les pieds sont autorisées à condition qu'elles ne recouvrent pas entièrement les pieds, les chevilles et les doigts de pieds
- ❷ État d'esprit : Pas d'enjeu mais du jeu.
- ❸ Échauffement : préparer son corps à l'effort sur sable de manière suffisante et progressive évitera les risques de blessure
- ❹ Protection des gestes acrobatiques : on ne tient pas ou on n'empêche pas un adversaire d'effectuer un ciseau ou une bicyclette
- ❺ Fluidité du jeu : pas de temps mort, 4 secondes pour remettre la balle en jeu !





LES INTÉRÊTS DE LA PRATIQUE

ENTRAÎNEMENT COMPLÉMENTAIRE POUR LE FOOTBALL PHYSIQUE ET COORDINATION

Le Beach soccer est une excellente forme d'entraînement complémentaire pour le football, tout particulièrement pour les enfants. Comme indiqué plus haut, jouer sur du sable demande des qualités importantes sur les plans technique, physique et de la coordination. Jouer au Beach soccer permet donc de développer tous ces aspects.

Étant donné que les joueurs s'enfoncent dans le sable à chaque pas, le simple fait de se déplacer sur du sable exige un certain niveau sur les plans physique et de la coordination. À cet égard, le Beach soccer représente une alternative intéressante aux exercices habituels de préparation et de coordination.

TECHNIQUE ET TACTIQUE

Le nombre plus important de touches de balle, la surface de jeu irrégulière et un temps moindre pour contrôler le ballon représentent une excellente combinaison pour améliorer la technique individuelle d'un joueur. Or, étant donné que les bases techniques sont acquises très tôt, le Beach soccer est particulièrement recommandé pour les enfants et pour les jeunes joueurs. Du point de vue tactique, le Beach soccer présente également de nombreux avantages pour les joueurs habitués à jouer sur du gazon. Les jeux combinés à 2 et à 3 demandent des changements de rythme avec une prise de décision rapide. Les changements de jeu rapide vers le but, ainsi que les nombreux systèmes et schémas de jeu propres au Beach soccer, permettent ainsi d'améliorer la lecture du jeu des joueurs.



Il y a moins de blessures importantes au Beach Soccer. Les entorses aux genoux et aux chevilles qui apparaissent souvent sur pelouse grasse ou synthétique sont beaucoup moins présentes au Beach Soccer car le sable permet d'amortir les chocs. En effet, le sable évite les torsions et l'impact des chocs importants sur des changements d'appuis ou sur des contacts souvent présents au Foot à 11 ou au Futsal.



Benjamin Dessart
Médecin de l'équipe de France de Beach Soccer



Sommaire
du chapitre

CAPACITÉS COGNITIVES

Le Beach soccer permet aussi de développer les capacités cognitives des joueurs. Le rythme élevé propre à la discipline oblige les joueurs à identifier et à analyser immédiatement chaque situation avant de prendre rapidement une décision. Les joueurs qui anticipent correctement une situation au cours d'un match disposeront de plus de temps pour effectuer leur choix et préparer l'action suivante. La lecture du jeu et la capacité à anticiper les actions individuelles sont des qualités déterminantes pour tout joueur d'un sport collectif, et elles se développent.



PRÉVENTION ET RÉÉDUCATION

En raison des caractéristiques physiques du sable, le Beach soccer permet au joueur de faire travailler mais aussi de renforcer les groupes musculaires qui ne sont pas sollicités lorsqu'il joue sur une surface solide. Des séances d'entraînement complémentaires sur du sable peuvent ainsi réduire le risque de blessure. De plus, jouer sur du sable ne renforce pas seulement les muscles, puisque cela permet aussi de soulager la colonne vertébrale, les ligaments et les tendons. En plus de l'interdiction des chaussures, l'effet amortissant du sable est la raison fondamentale du faible nombre de blessures recensées au Beach soccer par rapport au football. Le développement musculaire et la charge réduite sur les articulations, les ligaments et les tendons sont aussi des facteurs essentiels à prendre en compte lors de la conception d'un programme de rééducation suite à la surcharge d'une articulation ou à une blessure. Dans le cas de certaines blessures au genou ou aux ligaments qui empêchent les joueurs de s'entraîner sur une surface dure, le Beach soccer peut offrir une alternative.





LES PRÉCONISATIONS

PRÉCONISATIONS TECHNIQUE

1 Enfants de 6 à 9 ans

Caractéristiques :

- Ils essaient de marquer le plus vite possible
- Ils n'appréhendent pas la nécessité de l'action collective
- Ils n'utilisent qu'une zone réduite du terrain
- Ils utilisent la zone axiale et ne donnent pas d'amplitude au jeu
- Ils luttent individuellement et pas collectivement pour la possession du ballon
- Ils ne comprennent pas complètement les raisons inspirant la plupart des lois du jeu

Essayer de montrer :

- L'importance du jeu direct et collectif qui demande moins d'effort



2 Enfants de 9 à 12 ans

Caractéristiques :

- Ils utilisent un plus grand nombre de zones sur tout le terrain
- Il y a davantage de coopération et de coordination entre coéquipiers
- Ils utilisent l'espace afin de se rendre disponibles pour leurs coéquipiers
- Ils appréhendent plusieurs rôles, comme celui d'attaquant ou de défenseur
- Ils mettent davantage de distance entre eux-mêmes et les joueurs adverses
- Ils comprennent mieux les lois du jeu

Essayer de montrer :

- Comment jouer sans ballon, à la fois en phase offensive comme en phase défensive
- Comment utiliser l'ensemble du terrain
- Comment être plus efficace au cours des phases offensives et des phases défensives, et comment collaborer entre coéquipiers
- Comment se lever le ballon



**3 Enfants de 13 à 16 ans****Caractéristiques :**

- Utilisation de l'espace
- Hiérarchisation des tâches
- Élaboration de stratégies collectives
- Compréhension globale du jeu (attaque et défense)
- Jouer pour l'équipe
- Acceptation et compréhension des règles

Essayer de montrer :

- Les aider à interpréter les actions de leurs partenaires
- Les encourager à collaborer aux phases offensives et défensives ou à y participer
- Transitions rapides
- L'importance du jeu près du ballon et loin du ballon, en phase défensive et en phase offensive
- Jouer des deux côtés, dans l'axe, vers l'avant et vers l'arrière
- Générer des espaces, éviter que l'adversaire ne génère des espaces
- Comment se lever le ballon

4 Enfants de 16 à 18 ans**Caractéristiques :**

- Apprendre à jouer : perception, analyse, décision et exécution
- Compétitivité
- Ils n'aiment pas qu'on les oblige à faire les choses
- La puberté les rend très sensibles et très instables
- Leur développement dépend de ce qu'ils observent et de ce qu'ils font

Essayer de montrer :

- 50 % de technique + 25 % de physique + 25 % de tactique
- Éviter la fatigue
- Développer les tactiques de base
- Introduire les systèmes tactiques et les différentes stratégies de jeu
- Introduire le jeu offensif et le jeu de contre-attaque
- Développer le marquage en zone et le placement défensif
- Encourager la prise de décision permanente
- Tâches simplifiées et règles changeante pour encourager les différentes actions
- Oppositions et circuit training



Disputer tout type de marches et faire varier la taille du terrain, le nombre de joueurs ou les dimensions des buts.



LES PROCÉDÉS D'ENTRAÎNEMENT

	Définition	Invariants	Organisation souhaitée	Intérêts
Les jeux Pédagogie active	Forme de travail basée en priorité sur une égalité numérique (+ ou -) avec des objectifs et des buts communs	Sens du jeu Partenaires Adversaires Ballon	Phase de jeu : communiquée aux joueurs Objectifs : non communiqués aux joueurs Buts et consignes : Communiqués aux joueurs	Le joueur s'adapte aux contraintes du jeu Il découvre les solutions Il construit des réponses adaptées
Les situations Pédagogie active	Forme de travail basée en priorité sur la répétition d'actions de jeu en inégalité numérique (ex. ligne - 2c1...) avec des objectifs et buts différents	Sens du jeu Partenaire(s) Adversaire(s)	Phase de jeu : communiquée aux joueurs Objectifs : communiqués aux joueurs Buts et consignes : communiqués aux joueurs	Le joueur est confronté à un problème qu'il doit résoudre en répétant l'action de jeu
Les exercices Pédagogie directive	Adaptatifs Travail à choix multiple (gestes ou joueurs) enrichi avec des prises d'information plus importantes Analytiques Forme de travail de base avec une prise d'information faible (joueur -> ballon)	Sens du jeu Partenaire(s) Sans Adversaire (sauf duels) Ballon Choix (gestes ou joueurs) Sens du jeu ou pas Adversaire(s) ou pas Ballon	Phase de jeu : communiquée aux joueurs Objectifs : communiqués aux joueurs Buts et consignes : communiqués aux joueurs	Le joueur exécute le mouvement ou les gestes techniques Il imite ou copie Il se corrige par la répétition du geste



Sommaire
du chapitre

PRÉCONISATIONS TEMPS DE JEU

	Temps de jeu max. préconisé /jour	Format préconisé	Nombre de joueurs préconisé	Conseil
Senior	72 min	2 rencontres de 3 x 12 min	5 contre 5	
U19	72 min	2 rencontres de 3 x 12 min	5 contre 5	
U17	72 min	2 rencontres de 3 x 12 min	5 contre 5	
U15	48 min	2 rencontres de 3 x 8 min	5 contre 5 OU 6 contre 6	Pratiquer avec ballon(s) beach volley ⁽¹⁾
U13	48 min	2 rencontres de 3 x 8 min	5 contre 5 OU 6 contre 6	Pratiquer avec ballon(s) beach volley
U11	36 min	2 rencontres de 3 x 6 min	3 contre 3 OU 4 contre 4 dont GB sur demi-terrain	Pratiquer avec ballon(s) beach volley
U9	36 min	2 rencontres de 3 x 6 min	3 contre 3 OU 4 contre 4 dont GB sur demi-terrain	Pratiquer avec ballon(s) beach volley





Sommaire
du chapitre

PRÉCONISATIONS MATÉRIEL

1 L'essentiel pour bien débuter

Maillot

Short

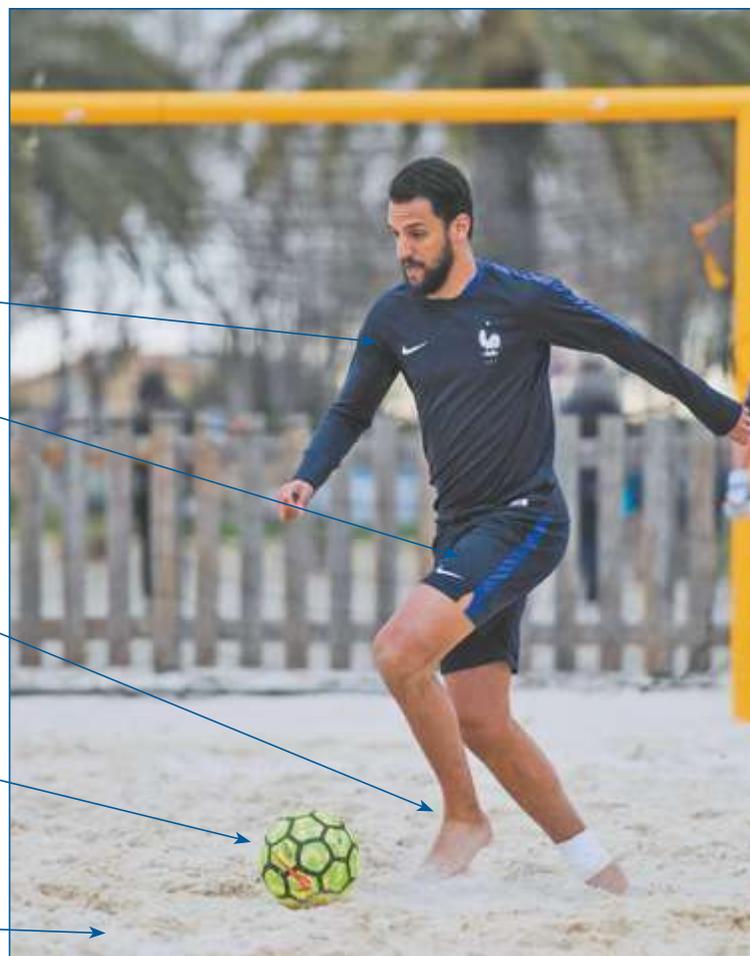
Pas de chaussettes

Possibilité d'utiliser des «chaussons» de plongée pour l'entraînement et les catégories jeunes

Ballon de Beach Soccer

Possibilité d'utiliser un ballon de Beach Volley pour la découverte et les catégories jeunes

Sable





LES CONSEILS BEACH SOCCER

1 5 Conseils pour bien attaquer

	OBJECTIFS	MISES EN SITUATION	CONSEILS	POINTS CLES
1	 Etre concentré	 Analyser rapidement les différentes informations	 Agir et non subir	 *Rapidité d'action
2	Conserver	Ouvrir l'espace en largeur	Prendre le temps de mettre en place une combinaison	*Jonglerie *Blocage du ballon
3	Progresser	Analyser rapidement les différentes informations	Agir et non subir	*Rapidité d'action
4	Déséquilibrer	Changement de système	Déplacement sans ballon	*Starter
5	Finir	*Engagement *Coup de pied arrêté *Remise, appui, soutien	Louche pour frapper de volée (réaliser une petite motte de sable afin de surélever le ballon). Favoriser le jeu à une, deux touches de balle maximum	*Précision, puissance

*** Interdire de jouer en chaussettes**

*** Tenter des gestes acrobatiques et des tirs :**
peu importe l'endroit du terrain

*** Etre au cœur du jeu :**
les joueurs touchent beaucoup de ballons et sont toujours dans la transition (attaquer / défendre - On a le ballon / On n'a pas le ballon)

*** Eviter les fautes :** *tous les coups francs sont directs (sans mur). Ce qui entraine des actions de but. Il faut donc éviter les fautes et les contestations*



LES CONSEILS BEACH SOCCER

2 5 Conseils pour bien défendre

	OBJECTIFS	MISES EN SITUATION	CONSEILS	POINTS CLES
1	 Etre concentré	 Eviter les contacts	 Ne pas faire de faute pour éviter les coups francs	 *Goût à l'effort
2	S'opposer à la progression	Reformer le bloc	Distance entre les lignes	*Synchronisation
3	Protéger son but	Cadrer le porteur	Avoir les bonnes distances	*Eviter les frappes des adversaires
4	Récupérer le ballon	Travailler l'interception	Gagner les duels	*Anticiper, tacler
5	Capacités physiques (endurance, coordination, vitesse vivacité, force)	Sous forme d'ateliers de circuits	Bien veiller à respecter le temps de travail et de récupération	*Travailler toujours avec ballons

*** Interdire de jouer en chaussettes**
*** Tenter des gestes acrobatiques et des tirs** : peu importe l'endroit du terrain
*** Etre au cœur du jeu** : les joueurs touchent beaucoup de ballons et sont toujours dans la transition (attaquer / défendre - On a le ballon / On n'a pas le ballon)
*** Eviter les fautes** : tous les coups francs sont directs (sans mur). Ce qui entraine des actions de but. Il faut donc éviter les fautes et les contestations



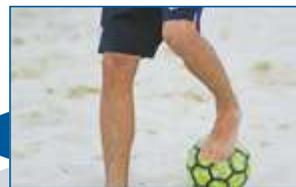


LES ATELIERS TECHNIQUES

ÉCHAUFFEMENT, JEUX, SITUATIONS, EXERCICES + GARDIEN DE BUT

1 Entraînement chez les enfants et chez les jeunes : Recommandation principale

- Le premier objectif reste de prendre du plaisir
- L'éducation et le développement de la maturité du joueur sont les objectifs essentiels
- Les joueurs doivent accepter et apprendre de leurs erreurs
- Encourager les joueurs, instaurer une ambiance conviviale et établir de bonnes relations, à la fois entre eux et vis-à-vis de vous
- Montrer l'exemple
- Encourager les joueurs à progresser
- Laisser les joueurs mettre en pratique de nouvelles idées, ne pas les laisser avoir peur de commettre des erreurs
- Fair-play





Sommaire du chapitre

n°1

ECHAUFFEMENT

LES LOIS DU JEU / LA PHILOSOPHIE / LES INTÉRÊTS DE LA PRATIQUE / LES PRÉCONISATIONS / LES ATELIERS TECHNIQUES

TÂCHES

Objectif

Echauffement technique Beach Soccer

But

Préparation à l'effort

Consignes

- Ronde en fête : un groupe statique à l'extérieur avec les ballons
- Un groupe à l'intérieur sans ballon, qui se dirige
- Les joueurs avec ballon : remise
- Changer les rôles toutes les minutes
- Déplacement variés (éducatifs)

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- Louche
- Lever, frapper
- Lever, frapper
- Lever, frapper
- Remise de volée
- Amorti, remise au sol
- Amorti, remise de volée
- Amorti, conduite et blocage devant
- Un autre appui

Méthode pédagogiques

Directive

Veiller à

- Valoriser l'application gestuelle et les réussites
- Encourager les efforts d'attention et de concentration
- Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF

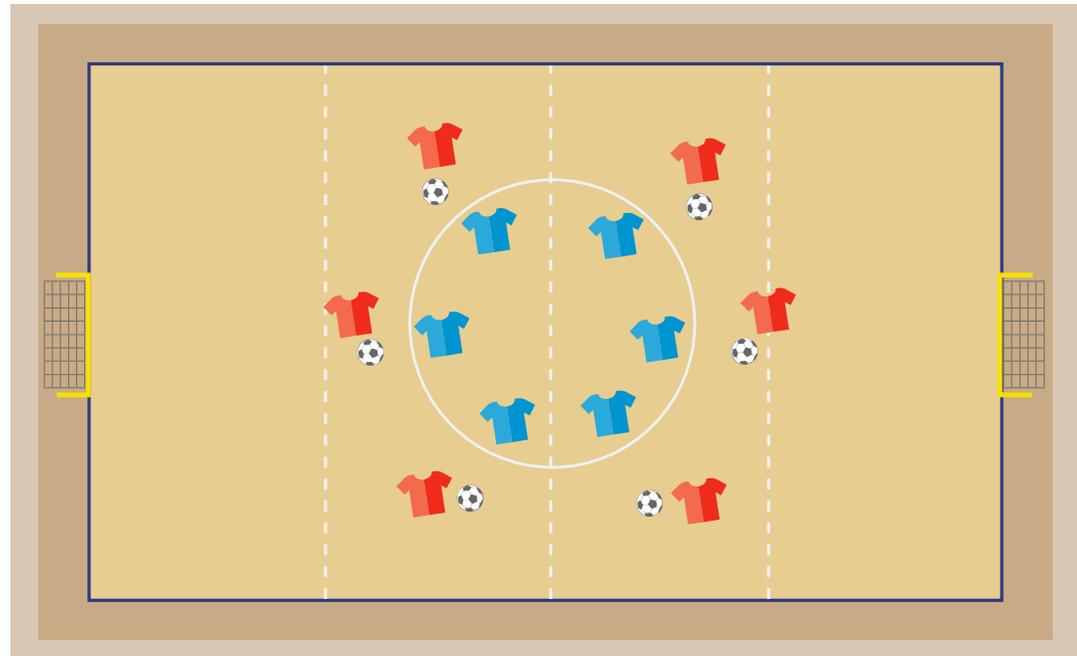


On a le ballon

- Conservé / Progresser
- Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

- S'opposer à la progression
- S'opposer pour protéger son but



Espace :
Le terrain entier



Effectif :
10 à 12 joueurs



Durée :
10 mn



Sommaire
du chapitre

n°2

ECHAUFFEMENT

TÂCHES

Objectif

Echauffement - Savoir courir dans le sable
Cohésion de groupe

But

Franchir la zone d'en-but

Consignes

Sans ballon - 2 équipes :
Se passer le ballon fictif en appelant le prénom d'un partenaire.
Le PB doit lever le bras.
Pour récupérer le ballon, l'adversaire doit toucher le PB adverse

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

Marquage individuel
Ne pas redonner au joueur qui vient de vous donner le ballon
Une seule passe en retard par possession

Méthode pédagogiques

Active

Veiller à

Encourager les efforts d'attention et de concentration
Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF

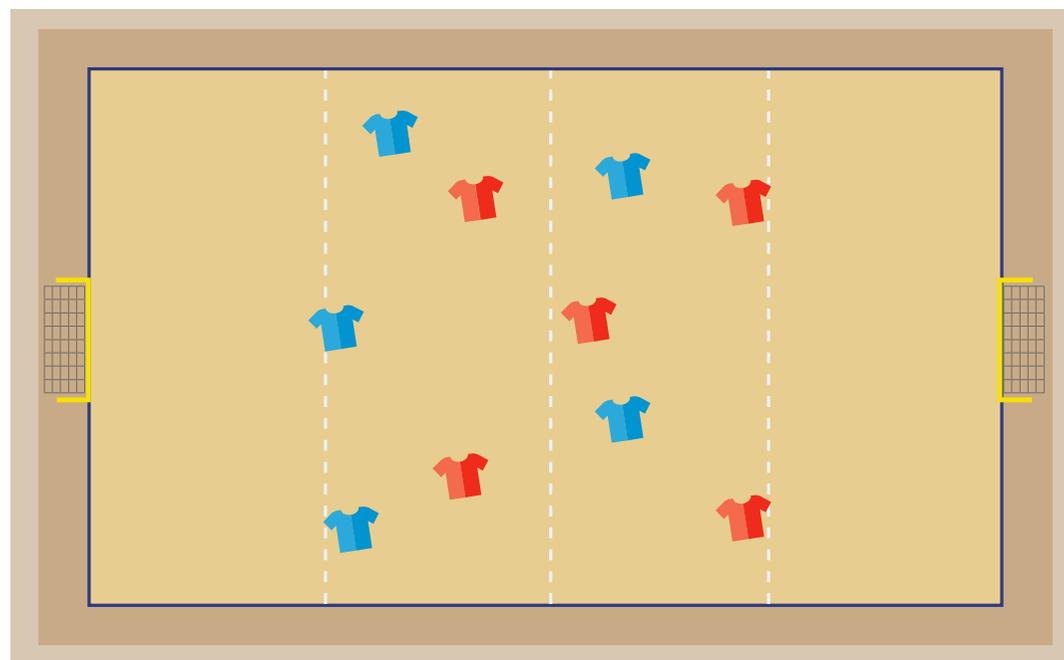


On a le ballon

Conserver / Progresser
Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but



Espace :
20 à 26 mètres



Effectif :
10 à 12 joueurs



Durée :
10 mn



Sommaire du chapitre

n°3

SITUATION

TÂCHES

Objectif

Défendre en infériorité numérique

But

Ne pas prendre de but

Consignes

- Situation de 2 attaquants contre un défenseur
- Le gardien relance à la main soit à droite soit à gauche
- Défenseur : se mettre sur la ligne de passe, isoler l'attaquant
- Défenseur gère le PB, le GB le 2ème attaquant
- Si le défenseur récupère, passer l'une des portes

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

- Travailler à droite et à gauche
- Rajouter un défenseur en retard
- 10 secondes pour aller marquer
- Partir du GB : avec défenseur limite des 9 mètres

Méthode pédagogiques

Active

Veiller à

Attitudes du défenseur (déplacements, appuis, orientations...)

MATÉRIELS

X		X			X

DÉPLACEMENTS



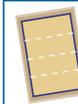
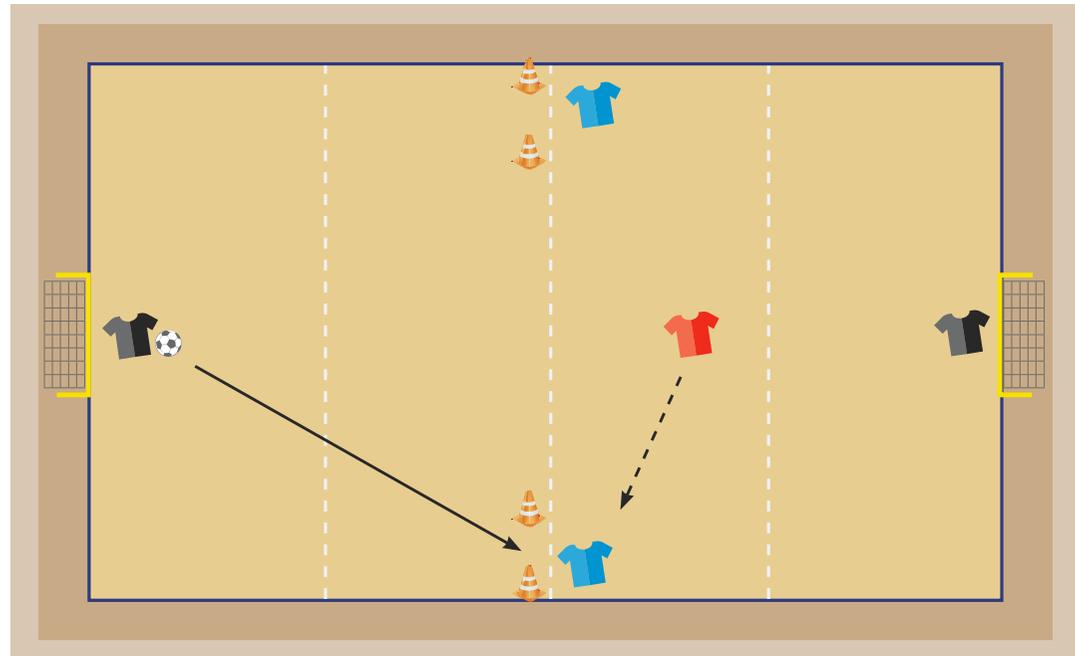
On a le ballon

- Conserver / Progresser
- Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

- S'opposer à la progression
- S'opposer pour protéger son but

EFFECTIF



Espace :
Le terrain entier



Effectif :
10 à 12 joueurs



Durée :
15 mn





Sommaire du chapitre

n°4

EXERCICE

LES LOIS DU JEU / LA PHILOSOPHIE / LES INTÉRÊTS DE LA PRATIQUE / LES PRÉCONISATIONS / LES ATELIERS TECHNIQUES

TÂCHES

Objectif

Améliorer passe et le tir

But

Marquer, cadrer à chaque fois

Consignes

Départ du GB sur défenseur qui lui remet.
GB relance à la main vers le pivot qui remet pour le 1^{er} joueur qui tire.

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

Travailler à droite et à gauche : en même temps
Varier la position du pivot
Pivot remet pour centre et reprise
Notion de choix

Méthode pédagogiques

Directive

Veiller à

Ne pas quitter le ballon des yeux, corps équilibré
Valoriser l'application gestuelle et les réussites
Encourager les efforts d'attention et de concentration
Mettre du rythme dans l'exécution de l'exercice

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



On a le ballon

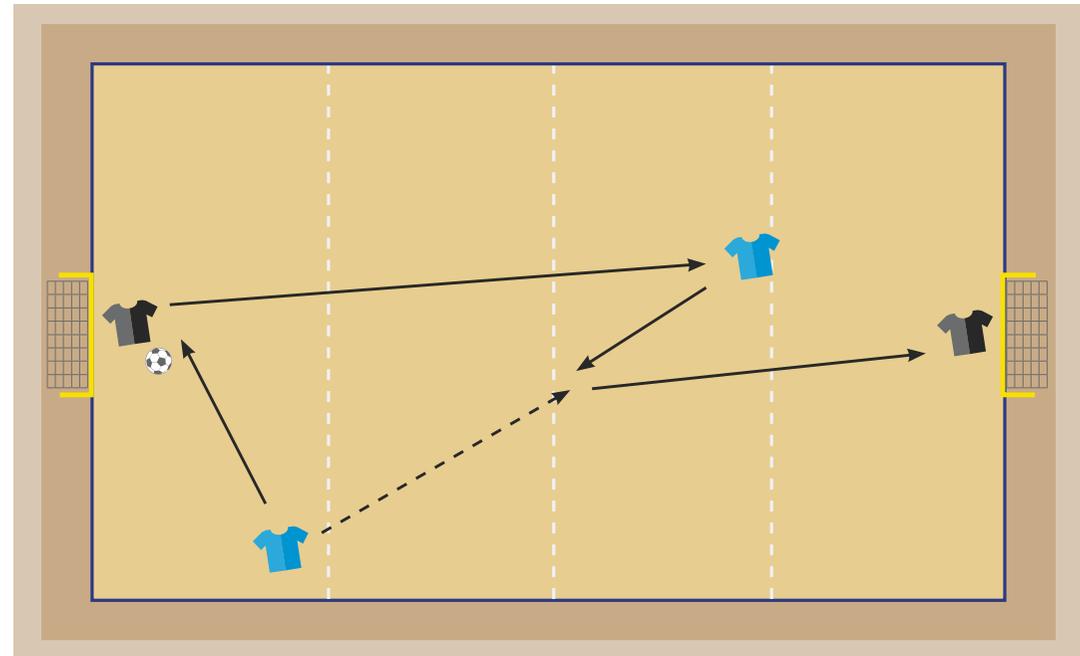
Conservé / Progresser

Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but



Espace :
Le terrain entier



Effectif :
10 à 12 joueurs



Durée :
15 mn





Sommaire
du chapitre



n°5

JEU

TÂCHES

Objectif

Jeu libre

But

Marquer de volée

Consignes

Jeu libre : bonification de 3 buts si dans l'action remise/déviaton de volée ou tir de volée

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

Travailler différents systèmes (défensifs et offensifs)
L'équipe qui défend va presser haut (un seul joueur dans sa moitié de terrain)

Méthode pédagogiques

Active

Veiller à

Attitudes des joueurs dans la transition
Déterminer les systèmes de jeu

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



On a le ballon

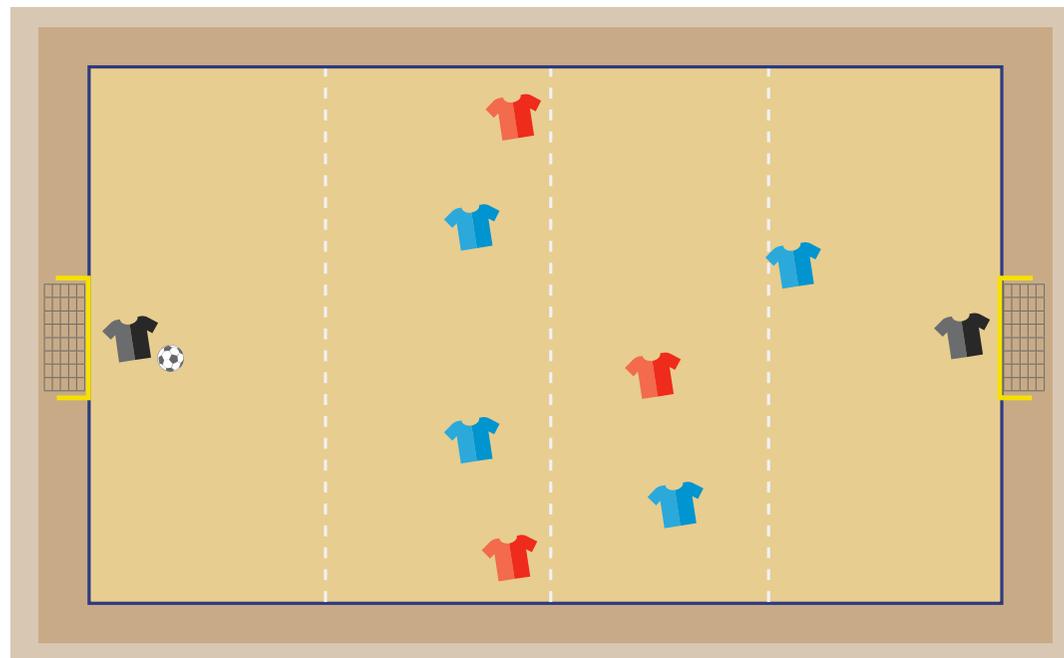
Conserver / Progresser

Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but



Espace :
Le terrain entier



Effectif :
5 contre 5



Durée :
20 mn





Sommaire
du chapitre

n°6

EXERCICE

Thème : vitesse

TÂCHES

Objectif

Travailler la vitesse autour d'une forme jouée
Sensibiliser à la pertinence de déplacement et améliorer la coordination de déplacement

But

Marquer le plus rapidement possible

Consignes

Les bleus et les jaunes ont le même parcours, les mêmes distances à parcourir et partent au signal.

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

Changer les signaux de départ (auditif, visuel et tactile)
Varier les schémas de jeu liés à votre projet

Méthode pédagogiques

Directive - Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes

Veiller à

Respecter les temps de récupération (10 à 15 x le temps de l'effort)
On se doit de penser à des ballons complémentaires en cas d'échec
Les appels doivent s'effectuer à vitesse maximale
Respecter l'équité des chances

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



On a le ballon

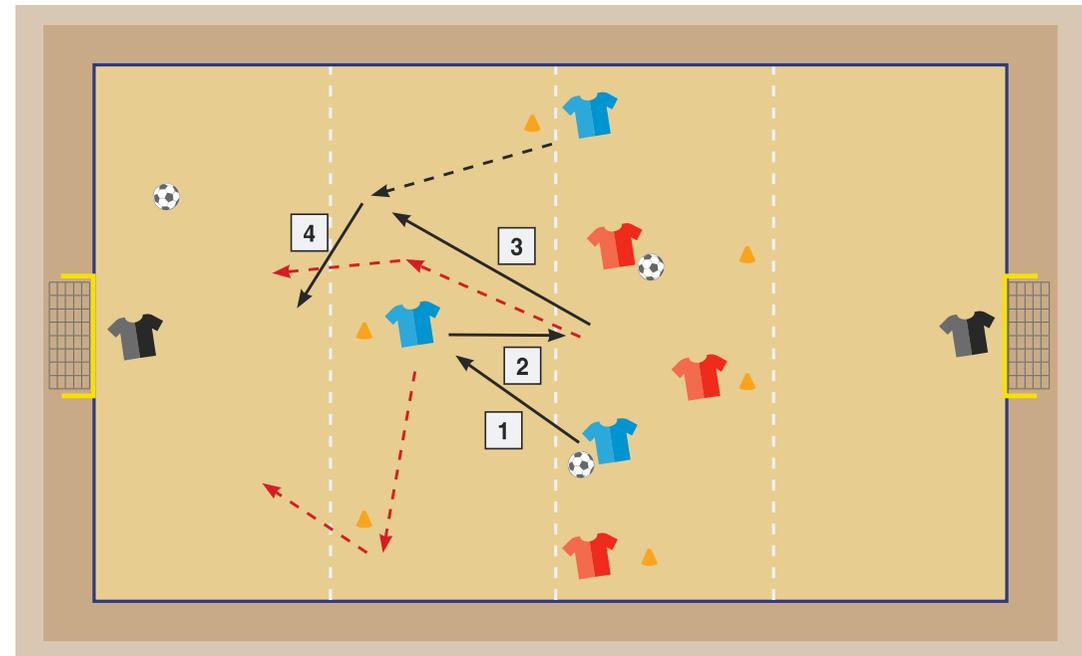
Conserver / Progresser

Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but



Espace :

Le terrain entier



Effectif :

vague de 3 contre 3



Durée :

4 à 5 efforts de 3 à 5 mn



Sommaire du chapitre

n°7

EXERCICE

Thème : vitesse

LES LOIS DU JEU / LA PHILOSOPHIE / LES INTÉRÊTS DE LA PRATIQUE / LES PRÉCONISATIONS / LES ATELIERS TECHNIQUES

MATÉRIELS

X			X		

DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



TÂCHES

Objectif

Travail de vivacité à partir d'une forme jouée

But

Se déplacer dans l'air de jeu sans se faire toucher par un rouge

Consignes

Se déplacer dans l'air de jeu sans se faire toucher par un rouge. Le cerceau peut être utilisé comme refuge

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

Changer les signaux de départ (auditif, visuel et tactile)
Varier les schémas de jeu liés à votre projet

Méthode pédagogiques

Directive - Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes

Veiller à

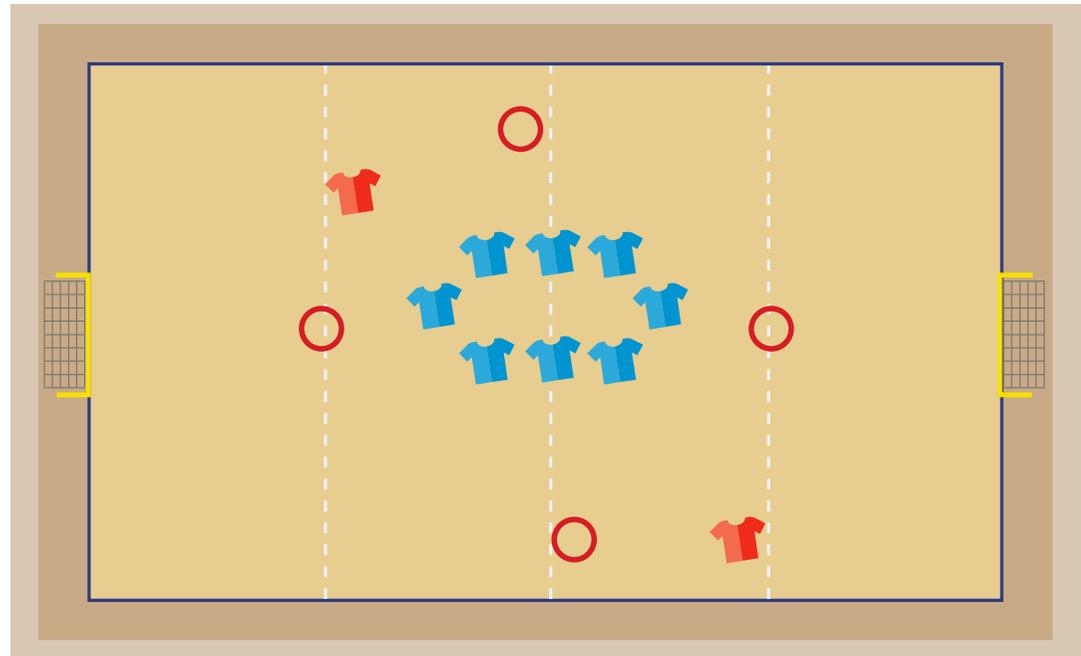
L'alternance des rôles, la gestion des efforts

On a le ballon

Conserver / Progresser
Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but



Espace :
Le terrain entier



Effectif :
8 joueurs



Durée :
15 mn





Sommaire
du chapitre

n°8

EXERCICE

Thème : vitesse

TÂCHES

Objectif

Travail de vivacité à partir d'une forme jouée

But

Aller chercher un maximum de ballon et les ramener dans son propre camp à la main

Consignes

Les bleus ramènent les ballons jaunes
Les jaunes ramènent les ballons rouges
Les rouges ramènent les ballons bleus

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

Les ballons peuvent être ramenés au pied
Changer les signaux de départ (auditif, visuel et tactile)
Rajouter des obstacles

Méthode pédagogiques

Directive - Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes

Veiller à

L'alternance des rôles, la gestion des efforts

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



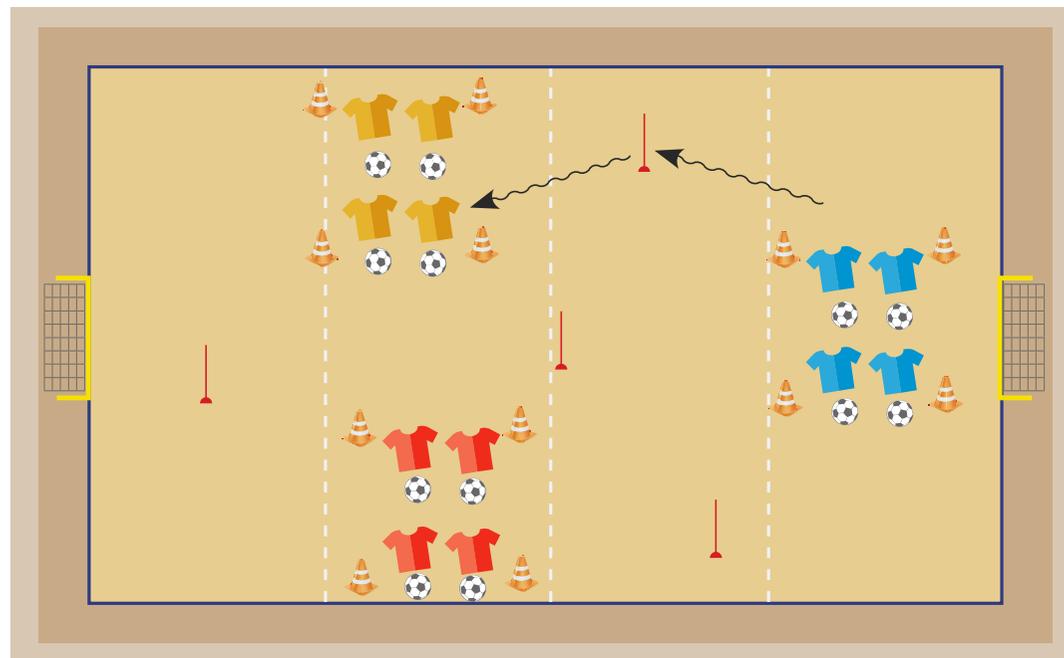
On a le ballon

Conserver / Progresser
Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

S'opposer à la progression
S'opposer pour protéger son but

EFFECTIF



Espace :
Le terrain entier



Effectif :
8 joueurs



Durée :
15 mn



Sommaire
du chapitre

n°9

JEU

Thème : Endurance puissance

TÂCHES

Objectif

Travail d'endurance à partir d'une forme jouée (endurance puissance)

But

Marquer un but

Consignes

Faire 4 séquences de 3' de travail, 1'30 de récup
Jeu libre, cependant la récupération du ballon peut également se faire au touché du porteur de balle

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

1 point quand le porteur s'assoie sur le ballon sans être touché
3 points si le but est marqué avec tous les joueurs en zone offensive
Organiser un marquage individuel en zone défensive
Faire la dernière séquence avec le but en or

Méthode pédagogiques

Active - Laisser jouer - Observer - Questionner

Veiller à

L'intensité en fin de séquence, et la FC de récupération (entre 125 et 135 puls/min en fonction de l'âge et des individus)

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



On a le ballon

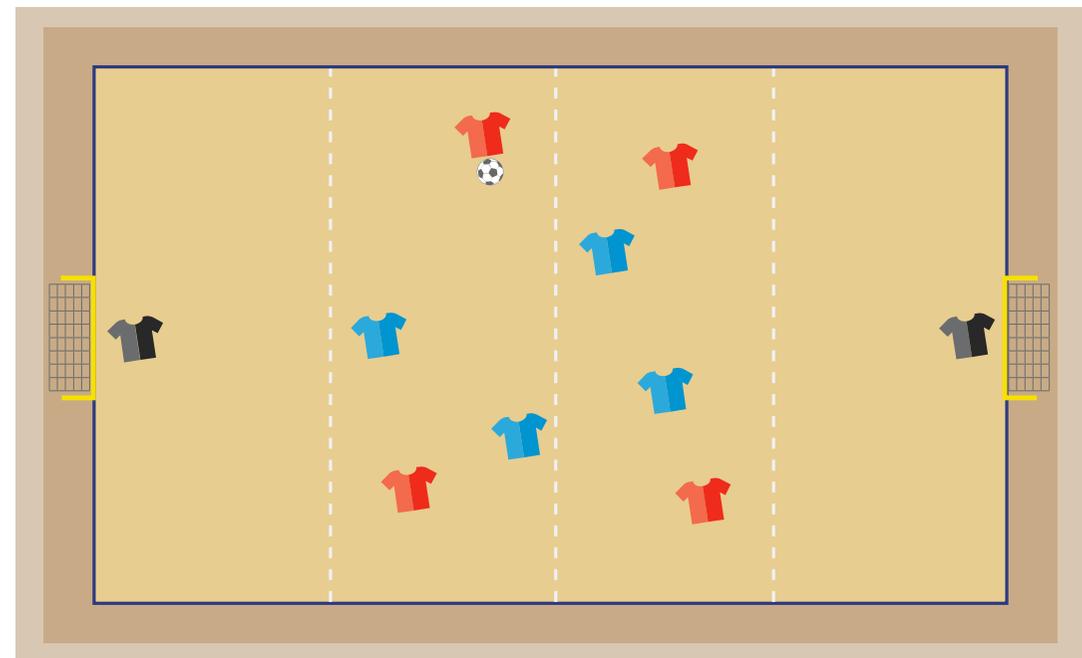
Conserver / Progresser

Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but



Espace :
Le terrain entier



Effectif :
10 joueurs



Durée :
17 mn



Sommaire du chapitre

n°10

JEU

Thème : Endurance puissance

LES LOIS DU JEU / LA PHILOSOPHIE / LES INTÉRÊTS DE LA PRATIQUE / LES PRÉCONISATIONS / LES ATELIERS TECHNIQUES

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF



TÂCHES

Objectif

Améliorer le jeu de tête - La transition

But

Marquer

Consignes

Jeu uniquement de la tête. Dès qu'un ballon sort, ou après un but, pas de temps d'arrêt, le gardien ré-injecte systématiquement un ballon en cherchant la tête d'un des pivots ou d'un joueur de champs.

Le joueur le plus proche du ballon après qu'il est touché le sol, doit relever le ballon à la main et le jouer de la tête sans être gêné dans son geste.

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

Peut se jouer à 3 contre 3 et idem pour les joueurs en pivot. On peut modifier la position des pivots ou leur demander de changer de place, voir de rôle.

Méthode pédagogiques

Active - Laisser jouer - Observer - Questionner

Veiller à

Peu de temps d'arrêt dans les rotations (joueurs / pivots). Prévoir de nombreux ballons dans les buts afin d'alimenter le jeu.

On a le ballon

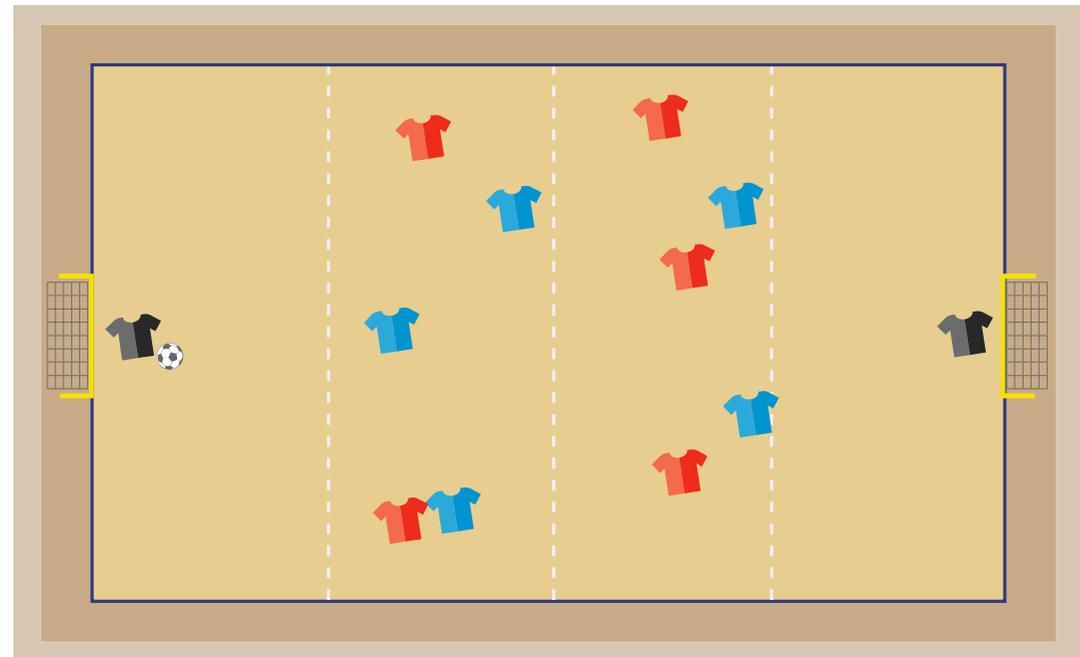
Conserver / Progresser

Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

S'opposer à la progression

S'opposer pour protéger son but



Espace : Le terrain entier



Effectif : 12 joueurs



Durée : 3'x3' (4 à 5 fois) ou 2'x2' (4 à 6 fois)





Sommaire
du chapitre



n°11

JEU

Thème : Endurance capacité

TÂCHES

Objectif

Améliorer la qualité technique
Améliorer la pertinence des déplacement sur un fond aérobie

But

Réaliser le circuit sans erreur technique avec l'ensemble des joueurs en mouvement

Consignes

S'applique sur les gestes techniques
Suivre son ballon

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

Variables

On peut moduler et changer les cheminements selon les objectifs
On peut ajouter ou ajuster des contraintes de déplacements ou des contraintes techniques

Méthode pédagogiques

Directive - Expliquer- Démontrer - Faire répéter les gestes

Veiller à

Toujours être en mouvement
Gérer l'intensité par une animation adaptée
Ajouter ou retirer des postes en fonction de l'intensité voulue

MATÉRIELS



DÉPLACEMENTS



EFFECTIF

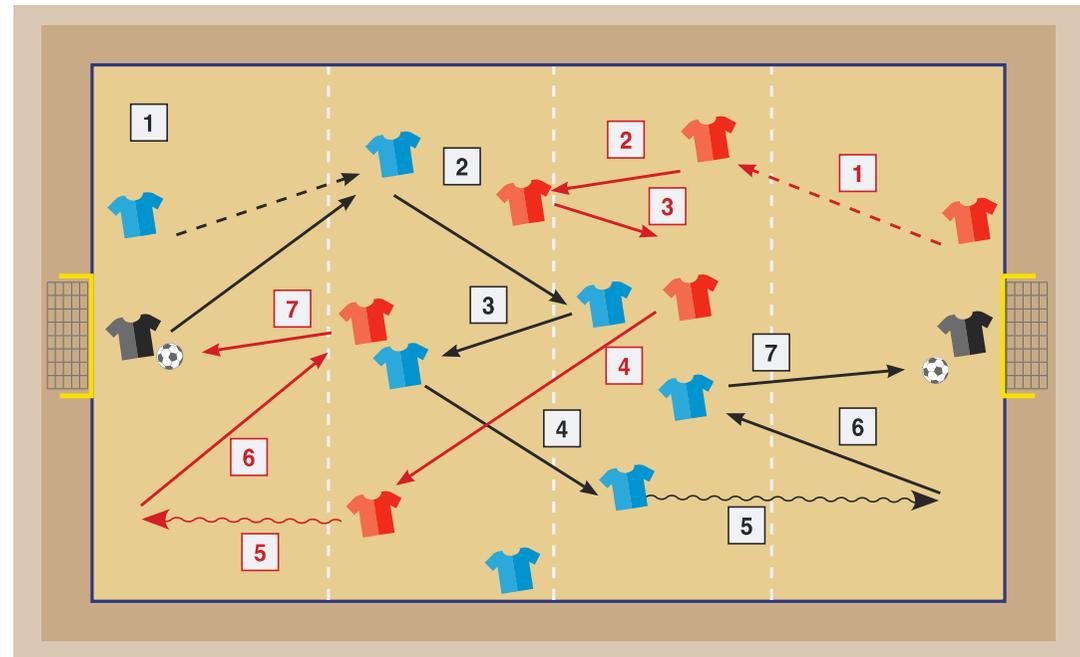


On a le ballon

- Conserver / Progresser
- Déséquilibrer / Finir

On a pas le ballon

- S'opposer à la progression
- S'opposer pour protéger son but



Espace :
Le terrain entier



Effectif :
14 joueurs



Durée :
de 12 mn

Contacts :

- *Questions techniques (formation, ateliers, séances) :*
référént développement des pratiques de la Direction Technique Nationale
- *Questions terrains, accompagnement clubs, financement d'infrastructures :*
référént développement des pratiques Ligue du Football Amateur



Tél. : 01 44 31 73 00
87 boulevard de Grenelle
75015 Paris



www.fff.fr



avril 2017